

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Кафедра
теоретических основ физического воспитания

Код направленность образовательной программы 44.03.01

«Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине

Тема: сущность взаимосвязи физического и умственного воспитания

Выполнила:

Коростелева Арабелла Олеговна

Форма обучения - очная

Руководитель:

доцент, кандидат педагогических наук

Савчук Александр Николаевич

Дата

Оценка

Красноярск, 2018 г.

Содержание

- **Введение**
- **Раздел 1.** Теоретические основы изучения умственного воспитания
 - **1.1** Понятие умственное воспитания
 - **1.2** Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием
- **Раздел2.** Умственное воспитание в системе физического воспитания
 - **2.1** Двусторонняя связь умственного и физического воспитания
 - **2.2** Средства и методы умственного воспитания
- **Выводы**
- **Список литературы**

Введение

Актуальность.

Актуальным является тот факт, что отличия функциональных обязанностей специалистов физической культуры и спорта накладывают определенный отпечаток на содержание их профессиональной деятельности. А в современных условиях развития общества остро поднимается вопрос о педагогических кадрах, в котором особое внимание уделяется профессионально - педагогической подготовке. При подготовке специалистов в области физической культуры и спорта умственное воспитание имеет особое значение. Потому как, занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для умственного.

Их цели основаны на единстве - формирование человека, где физическое совершенство составляет часть умственного начала. В сфере общего образования умственное воспитание играет большое значение. Учитель физической культуры, воздействуя на развитие ребенка посредством физического воспитания, закладывает у него базу для всестороннего развития физических и духовных способностей. Ведь именно дети обладают потенциалом для восприятия, понимания и эмоциональной отзывчивости.

В аспекте задач умственного воспитания в процессе физического воспитания предусматривается: обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры, спорта; систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения; развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании средствами физической культуры, спорта. Реализация этих задач в процессе физического воспитания связана прежде всего с физическим образованием, причем педагогической основой являются дидактические принципы, средства и методы.

Освоение их в конкретном приложении, т.е. в единстве с практическими навыками и умениями, составляет основную образовательную линию в физическом воспитании. Эта линия должна быть "тесно связана с воспитанием познавательной активности и качеств ума, таких, как любознательность и пытливость, динамичность, гибкость и тонкость мыслительных операций (острота мышления).

Обобщая выше сказанное, можно отметить, что особую актуальность приобретает интеллектуальная подготовка учащихся в системе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Школьники, получившие интеллектуальную подготовку, располагает большими возможностями для неуклонного освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений. Его широкая эрудиция, позволяет полнее проявлять себя не только в сфере физической культуры, но и в бытовой, общественной деятельности.

Особенность педагогической деятельности заключается в многостороннем преобразовании объекта своего воздействия. То есть учитель по физической культуре постоянно должен развивать у своих воспитанников потребности и способности замечать и воспринимать красоту окружающей действительности, анализировать и оценивать ее. Многие среднеобразовательные учреждения в системе физического воспитания школьников несут практическую прикладность на всестороннее интеллектуальное развитие личности школьника.

Таким образом, научная проблема исследования состоит в необходимости оптимизировать процесс умственного воспитания в системе физического воспитания учащихся. Решение этого проблемного вопроса возможно, на наш взгляд, посредством целенаправленного научного исследования, актуальность которого несомненна.

Объект исследования - система физического воспитания

Предмет исследования - умственное воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом
Цель исследования - охарактеризовать умственное воспитание в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Раскрыть - понятие умственное воспитание
2. Рассмотреть - взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием
3. Изучить - средства и методы физической культуры, воздействующие на умственное воспитание

При написании курсовой работы использовался метод изучения и анализ литературных источников.

Раздел 1. Теоретические основы изучения умственного воспитания

1.1 Понятие умственное воспитания

Умственное воспитание (УВ) - деятельность, направленная на развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов, умственных сил, мышления. Оно осуществляется в тесном единстве с формированием мировоззрения. Интеллектуальная культура включает в себя комплекс знаний и умений в области умственного труда: умение определять цели познавательной деятельности, планировать ее, выполнять познавательные операции различными способами, работать с источниками. Формирование умственной культуры является частью задач по умственному развитию детей, которое понимается как процесс созревания и изменения умственных сил под воздействием биологических и социальных факторов.

Под умственным развитием можно понимать процесс развития умственных сил и мышления, происходящий в результате всей суммы возможных жизненных влияний и воздействий.

В определение умственного воспитания и развития входят понятия «мышление» и «умственные силы».

Мышление представляет собой опосредованное и обобщенное познание человеком предметов и явлений объективной действительности в их существенных связях и отношениях, является продуктом деятельности мозга.

Различают виды мышления:

- 1) логическое;
- 2) абстрактное;
- 3) обобщенное;
- 4) теоретическое;
- 5) техническое;

б) репродуктивное;

7) творческое.

Логическое мышление характеризуется:

- 1) овладением приемами логической обработки знаний, т. е. установлением обобщенных связей между новыми знаниями и ранее изученным материалом, приведением их в определенную упорядоченную систему;
- 2) умением давать определение понятий;
- 3) овладением приемами рассуждения, доказательства, опровержения, выведения заключений, выдвижением предположений (гипотез, прогнозов).

Абстрактное мышление – умение человека отвлекаться от несущественных, второстепенных, признаков, выделять общие и существенные и на этой основе формировать абстрактные понятия.

Обобщенное мышление характеризуется умением находить общие принципы или способы действия, распространяемые на определенную группу явлений.

Теоретическое мышление характеризуется:

- 1) способностью к усвоению знаний высокого уровня обобщенности;
- 2) пониманием научных основ и принципов развития тех или иных областей знания.

Техническое мышление предполагает понимание научных основ и общих принципов производственных процессов, психологическую готовность человека к работе с техникой.

Репродуктивное мышление связано с актуализацией усвоенных знаний для решения задач известного типа или выполнения действий в знакомых условиях.

Творческое мышление – самостоятельное решение человека новых, ранее не известных ему задач, которое совершается как с опорой на уже

известные ему знания, так и с привлечением новых данных, способов и средств, необходимых для их решения.

Под умственными силами понимается определенная степень развитости ума, делающая человека способным к накоплению знаний, совершению основных мыслительных операций, овладению определенными интеллектуальными умениями.

Задачи умственного воспитания:

- 1) накопление фонда знаний как условие мыслительной деятельности;
- 2) овладение основными мыслительными операциями;
- 3) формирование интеллектуальных умений, характеризующих интеллектуальную деятельность;
- 4) формирование диалектико- материалистического мировоззрения.

Большую роль в достижении высокого уровня овладения фондом знаний играют:

- 1) личная целеустремленность человека;
- 2) выдвигаемые им перед собой цели, мотивы, побуждающие его к познавательной деятельности;
- 3) общеучебные умения;
- 4) выработка длительной интеллектуальной деятельности.

Умственное развитие и умение мыслить предполагает овладение основными мыслительными операциями:

- 1) анализом;
- 2) синтезом;
- 3) сравнением;
- 4) классификацией.

Умственные силы (ум) - совокупность индивидуальных способностей к накоплению знанию, совершению мыслительных операций. Свойства ума - быстрота, ясность, критичность, глубина, гибкость, широта, креативность. В природе ума и его развитии много сложного и неясного. Педагогу надо знать, что имеются две точки зрения на природу умственного развития.

Согласно одной, интеллект, умственные способности даны от рождения в особых психологических структурах, обеспечивающих восприятие и переработку информации. С ростом человека способности генетически вступают в силу, проявляются (гештальтпсихология, генетическая психология Ж.Пиаже).

Согласно другой, умственные силы на генетической основе развиваются прижизненно под влиянием внешней среды. Для их развития требуется специальная деятельность - обучение. В соответствии с этим в отечественной педагогике разрабатывалась система умственного воспитания, задачи которой: формирование знаний как условия умственного роста, овладение мыслительными операциями, интеллектуальными умениями, формирование научного мировоззрения. Основные мыслительные операции - это анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение. К интеллектуальным умениям относят общие учебные умения - читать, писать, считать, излагать свои мысли - и специальные умения: читать карты, чертежи и т.п.

К общим интеллектуальным умениям относят также навыки самостоятельной работы, культуру умственного труда.

Пути решения задач УВ - это обучение и внеклассная работа с учащимися. Проблему умственного развития в процессе обучения разрабатывали у нас Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Н.А.Менчинская, П.Я. Гальперин и др. Опорой служили выводы Л. Выготского о том, что «Обучение должно ориентироваться не на достигнутый уровень развития, а на зону ближайшего развития: предъявлять ученикам задания, которые они могут выполнить при обучающей помощи взрослых.»¹. Согласно этому подходу, умственное развитие обеспечивается, кроме содержания обучения и воспитания, подбором заданий исследовательского характера, на установление причинно- следственных связей, на сравнение и др.

В 60-е годы прошедшего века Л.В. Занков с сотрудниками обосновал развивающую дидактику для начальной школы. В настоящее время довольно широкое распространение получила концепция и методика развивающего обучения В.В. Давыдова и Д.Б.Эльконина. Во внеклассной работе имеются такие формы умственного воспитания: научно- популярные лекции, семинары, конференции учащихся, встречи со специалистами, выставки, организация предметных недель, игры, конкурсы, олимпиады.

Развитие интеллекта взаимосвязано с мотивационной сферой личности: потребностями, мотивами, интересами.

Средства их формирования таковы: содержание учебного и внеурочного материала, методы его подачи и организации мыслительной деятельности, создание положительных эмоций в деятельности детей. В тесной связи с интеллектуальным развитием протекает процесс формирования мировоззрения ученика - системы философских, научных, социально-политических, нравственных, эстетических взглядов и убеждений, которые отражают в его сознании общую картину мира и определяют направленность его деятельности. Психология рассматривает мировоззрение как часть направленности личности. Оно является результатом воспитания.

Взгляды и убеждения - это принятые человеком представления о мире, как достоверные и эмоционально переживаемые. Основой для формирования убеждений являются научные знания, общественный и личный жизненный опыт.

Закон РФ об образовании говорит, что содержание образования должно обеспечить в сознании учащихся формирование картины мира, адекватной современному уровню знаний и ступени обучения (ст.14, п.2). Там же сказано, что содержание образования должно "... учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор взглядов и убеждений" (ст.14, п.4). Средствами формирования мировоззрения являются процесс обучения, внеурочная деятельность, самостоятельная работа учеников. Усвоение мировоззренческих аспектов знания обеспечивается отбором содержания, методами преподавания, выделением фундаментальных идей в каждой области знания и деятельности, межпредметными связями, созданием интегрированных курсов.

Взгляды и убеждения формируются в общении и в собственной практической деятельности учеников: трудовой, общественной, художественной, технической. Для выработки учениками взглядов очень важна позиция педагога. Он должен сам иметь убеждения, жить в соответствии с ними, уметь говорить о них с учащимися, не навязывая их и одновременно не отказываясь от них из конъюнктурных соображений.

Можно считать, что в отечественной школе учитель традиционно выступает как носитель определенных норм и мировоззренческих позиций. Показателями умственной воспитанности являются наличие знаний по основам наук, владение умственными операциями, интеллектуальными умениями, наличие системы взглядов на мир, носящих мировоззренческий характер, на основе которых ученик оценивает себя и мир и строит свою жизнь и деятельность.

1.2 Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое).

Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику).

Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь - прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста, занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф.Лесгафт. В своем фундаментальном труде "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" он писал: "Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического"¹.

¹ П.Ф. Лесгафт. Избранные педагогические сочинения. Том 2. Изд. Академии Пед. Наук РСФСР., М., 1952 г.

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Глава 2. Умственное воспитание в системе физического воспитания

2.1 Двусторонняя связь умственного и физического воспитания

В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания.

С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения.

В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое).

Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ "эталонной" спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- - обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;
- - развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- - стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

2.2 Средства и методы умственного воспитания

Средствами умственного воспитания являются, прежде всего, физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К методам умственного воспитания относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;

- критическую оценку и анализ двигательных действий, опрос по преподаваемому материалу;

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

Субъективные ощущения - это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

- 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
- 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
- 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
- 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания применяется письменный опрос с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний).

С 1996 г. в общеобразовательных школах введен выпускной экзамен по дисциплине " Физическая культура" (по выбору учащихся).

- наблюдение и сравнение; большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

- анализ и обобщение изучаемого материала;

Значение проводимой преподавателем работы не сводится, конечно, к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики.

- критическую оценку и анализ двигательных действий. Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы (класса).

Выводы

Написав курсовую работу, я сделала вывод, что физическая культура, как внутренне присущая часть культуры нашего общества в условиях современного развития общества, активно выполняет такую общекультурную функцию, как физическое воспитание граждан различного возраста. В процессе формирования и становления физической культуры личности в процессе физического воспитания, оно непосредственно взаимодействует и с умственным воспитанием.

Интеллектуальное воспитание и развитие в области физической культуры характеризуется двумя особенностями.

Во-первых, занятия физическими упражнениями при правильной методике и подборе в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся способствуют активизации интеллектуальной деятельности.

Во-вторых, деятельность, связанная с использованием физических упражнений, требует определенных знаний, как общего (общетеоретического), так и конкретного (методического) характера.

Кроме того, такой вид деятельности, как спортивная, зачастую требует конструкторских, технических и некоторых других умений и навыков, связанных с умственной деятельностью.

1. Умственное воспитание (УВ) - педагогическая деятельность, направленная на развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов, умственных сил, мышления. Оно осуществляется в тесном единстве с формированием мировоззрения.

2. Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь - прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами

практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей.

3. Средствами умственного воспитания являются, прежде всего, физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др. Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения).

К методам умственного воспитания относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

Список литературы:

1. Арбузов Е.А. Физическая культура.- М.: Физкультура и спорт, 2008.-220с.
2. Вавилова Е.Н. Физическая культура.- М.: Физкультура и спорт,2004.-1 20с.
3. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. - М.,2004.-106с.
4. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий. Дис. Канд. пед. наук.,2007. - 125с.
5. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2007. - С.23-48.
6. Дергунов Н.И. Физическая культура. - М.: Академия, 2005.-245с.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-М.:Академия,2003.-384с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь:Учебник.- М.:Гардарики,2005-366с.
9. П.Ф. Лесгафт. Избранные педагогические сочинения. Том 2. Изд. Академии Пед. Наук РСФСР., М., 1952 г.
10. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры.- М.:Академия,2005.- 318с.
11. Теория и методика физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. -М.: Физкультура и спорт,2005.-230с.
12. Холодов Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. - М.: Академия, 2003.-480с.
13. <https://infourok.ru/statya-vzaimosvyaz-fizicheskogo-vozpitanija-s-umstvennim-1754548.html>
14. https://studopedia.su/6_24287_umstvennoe-vozpitanie-v-protse-vozpitanija.html

15.https://vuzlit.ru/3906/vzaimosvyaz_vidov_vospitaniya_v_protsesse_fizicheskogo_vospitaniya